우리 민족의학유산

건강과 안마



평양출판사

우리 민족의학유산

건강과 안마

주체112(2023). 9.

화첩을 내면서

건강은 모든 사람들이 한결같이 품고있는 희망이며 행복의 원천이고 장수의 밑천입니다.

건강한 체력을 가져야 사회와 집단을 위하여 더 많은 일을 할수 있으며 삶의 보람도 한껏 누릴수 있습니다.

현시대에 들어와 과학기술의 발전으로 건강증진과 병치료에서 없어서는 안될 효과적인 약들과 현대적인 치료기구들이 개발되여 널리 리용되고 있습니다.

우리 선조들은 오래전부터 건강관리와 질병치료에 우리 민족의 전통의학인 침구, 고려약치료와 함께 안마치료를 많이 리용해왔습니다.

안마치료법은 때와 장소를 가리지 않고 일반사람들이 자체로 어렵지 않게 할수 있으며 그 누구에게 적용해도 부작용이 없는 리상적인 치료방법입니다.

그뿐 아니라 가정에서는 물론이고 사회와 집단에서 사람들 호상간에 따뜻하고 정서적이며 륜리적인 관계를 계발시킬수 있는 좋은 치료방법인것으로 하여 사람들의 호평을 받고있습니다.

이러한 많은 우점을 가진 안마치료법은 대중속에 널리 장려되고있으며 안마치료에 의한 효과성이 림상적으로 더욱 확증되고있습니다.

간단한 안마치료방법은 누구나 조금만 노력하면 쉽게 배울수 있습니다.

편집부는 여러가지 병증세를 자체로 완화시키거나 예방할수 있는 효과적인 안마치료방법들과 함께 건강관리에 도움이 되는 상식들에 대하여 소개합니다.

건강의 주인은 철저히 자기자신입니다.

《건강과 안마》가 건강과 장수를 바라는 사람들에게 있어서 친근한 길동무가 되기를 기대합니다.

편 집 부

차 례

병증세에 따르는 안마방법

건강상식과 일화

안마에 대한 일반적인 개념

안마의 개념

안마란 손을 비롯한 몸의 여러 부위와 각종 수단을 리용하여 발생시킨 기교적인 힘을 환자의 몸표면에 작용시켜 질병을 예방치료하는 방법을 말한다.

안마라는 말은 단순히 누르고 쓰다듬는다는 두가지 동작을 포함한 좁은 의미가 아니라 전체 안마수법 즉 《추나》(밀고 주무른다는 의미), 마싸지(피부와 근육에 대한 쓰다듬기와 주무르기를 의미), 지압법(경혈안마, 점혈료법), 척추교정료법, 건강안마 등 안마학의 각 분야를 포괄하고있다.

안마의 이름과 관련한 여러가지 견해들이 있으나 학문을 대표하는 본질적인 내용과 치료방법에서는 큰 차이가 없으므로 우리 나라에서 전통적으로 내려오며 전해진 말인 《안마》라는 말을 학문의 대표적인 어휘로 서술한다.

안마의 수법

안마수법은 여러가지로 분류하지만 크게 풀기수법과 피동관절운동수법으로 나눈다.

안마에 많이 쓰이고있는 풀기수법에는 굴리기, 문지르기, 주무르기, 누르기, 두드리기, 쓰다듬기, 밀기, 떨기 등이 있다.

피동관절운동수법은 목, 어깨, 팔굽, 손목, 손가락, 허리, 대퇴, 무릎, 발목, 발가락 관절부위에서 제한된 기능장애를 정상으로 회복시키기 위한 수법이다.

안마치료의 5대요소

ㅇ 동작의 회수- 동작의 회수는 매 동작이 단위시간동안에 몇번 반복되는가 하는것을 나타내는 지표로서 보통 1분동안의 왕복회수로 표시한다. 대체로 1분동안의 왕복회수는 120~160번이다. 안마수법의 동작회수는 개별적인 동작의 특성과 목적에 따라 가장 합리적으로 정하여야 한다.

ㅇ 동작의 지속시간- 안마는 일정한 시간 지속적으로 진행한다. 동작의 지속시간은 피로부위, 나이, 체질, 성별, 동작의 특성 등에 알맞게 변화시킬수 있다. 국소안마를 할 때에는 보통 20~30분, 전신안마를 할 때에는 40분~1시간, 어린이에 대한 안마는 보통 5~10분 한다.

ㅇ 힘- 안마를 할 때 중요한것은 환자의 몸상태에 따라 힘을 잘 조절하는것이다. 처음에는 자극을 가볍게 주다가 점차적으로 세게 주어 환자가 불쾌감이나 고통을 적게 느끼면서도 침투력이 센 조작에 빨리 익숙되도록 하여야 한다.

ㅇ 균등성- 한가지 동작을 할 때 힘과 속도가 일정해야 하고 몸겉면에 주는 힘이 무질서하게 변하지 말아야 하며 언제나 동작의 폭이 넓고 일정해야 하며 경쾌감이 있어야 한다.

ㅇ 부드러움- 온몸의 긴장을 풀고 안마를 자연스럽게 하되 매 동작의 시작과 수행과정에 손과 동작을 바꾸는 조작이 항상 조화를 이루도록 하여야 한다. 뿐만아니라 매 동작을 수행할 때 안정감이 느껴지게 하여야 하며 부드러우면서도 무게있게, 매달리거나 짓누르는감이 없게 하여야 한다.

대표적인 풀기 및 자극수법

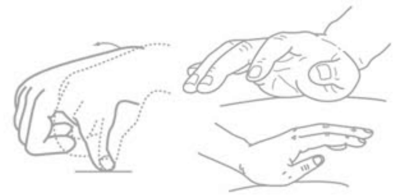
ㅇ 굴리기

손목관절의 굴신운동(굽히고 펴는 운동)과 내외선운동(안쪽과 바깥쪽으로 돌리는 운동)에 의한 손등, 주먹, 소어제, 지절관절의 굴리기로 이루어지는 기본 풀이수법이다.



ㅇ 문지르기

손가락이나 손바닥, 전박과 같은 부위를 환자의 몸부위에 대고 피부와의 마찰이 없이 일정한 세기로 눌러 근육부위까지 힘을 침투시키면서 손목을 돌려주는 풀기수법이다.



ㅇ 주무르기

한손이나 두손의 엄지손가락과 나머지 네손가락의 손바닥면을 벌려서 환자의 피부, 근육, 건 등을 마주 잡고 일정하게 힘을 주어 잡아당겨 올렸다가 놓아주는 동작을 련속적으로 진행하는 풀기수법이다.



ㅇ 누르기

손가락과 손바닥, 팔굽과 발, 그밖의 도구들을 리용하여 환자의 몸겉면의 일정한 부위나 침혈을 수직으로 또는 일정한 방향으로 누르는 풀기수법이다.



ㅇ 두드리기

손가락이나 손바닥, 주먹 등으로 환자의 몸부위를 두드려 힘을 일정한 깊이까지 침투시킴으로써 필요한 안마효과를 얻는 풀기 및 자극수법이다.



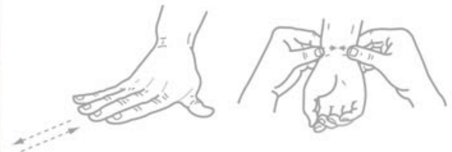
ㅇ 쓰다듬기

손가락이나 손바닥을 환자의 몸겉면에 대고 빙글빙글 돌리는것과 동시에 일정한 방향으로 이동시키면서 쓰다듬는 풀기수법이다.



ㅇ 밀기

손이나 팔, 발을 환자의 몸겉면에 대고 필요에 따라 여러가지 자리길을 그려주면서 마찰을 일으키는것과 동시에 밀어주는 풀기수법이다.



ㅇ 떨기

손가락 또는 손바닥을 환자의 몸겉면에 대고 떨기를 일으킴으로써 근육조직의 피로를 회복시키거나 내장의 질병을 예방, 치료하는 풀기수법이다.



감 기

① 두엄지손가락으로 뒤목부위의 풍지혈에 힘을 점차 세게 하면서 1분 돌리면서 안마한다.

② 둘째, 셋째손가락을 인당혈에 놓고 눈섭우를 따라 태양혈까지 반복하여 1분 밀기를 한다.

③ 다섯손가락을 약간 구부리고 벌려서 머리부위를 1분 빠른 속도로 빗질하는 동작으로 비빈다.

④ 손가락들을 끼워서 뒤목부위를 감아쥐고 머리를 약간 뒤로 젖히며 손바닥근부로 뒤목부위를 1분 누르면서 문지른다.

⑤ 엄지손가락을 엇바꾸어 합곡, 내관, 렬결, 족삼리혈들을 1분씩 누르면서 문지른다.

⑥ 엄지손가락을 약간 구부리고 나머지 손가락들은 가볍게 주먹을 쥐며 엄지손가락으로 코날개를 따라 아래우로 쓰다듬기를 2분 한다.

우의 동작을 매일 아침과 저녁에 한번씩 하며 힘을 적당히 주면서 한다.















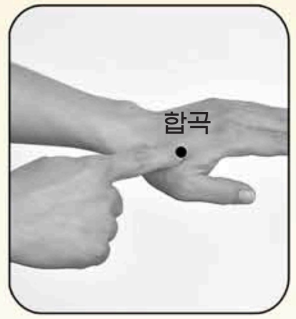
열 나 기

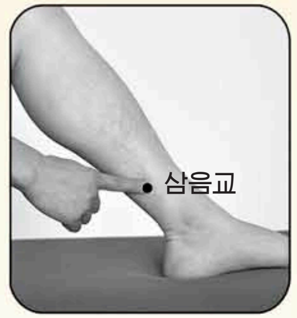
대추, 합곡, 삼음교혈을 눌러주면 열내림작용이 있다.

열내림효과는 침이나 약물보다는 못하지만 침혈자극료법은 열을 내리는 효과뿐아니라 어지럼증, 머리아픔, 온몸아픔, 불안감, 메스꺼움, 게우기 등의 증상들을 치료한다.

대추, 합곡, 삼음교혈들에 계속 30초이상 강한 자극을 준다.







상식

식후 삼가해야 할 몇가지 습관

① 식후 인차 담배를 피우는 경우 담배연기로 인한 피해가 10배나 커진다.

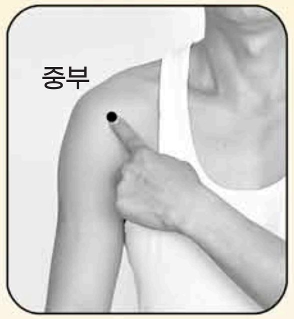
② 식후 차를 서둘러 마시지 말아야 한다. 차잎속의 탄닌산은 철이나 아연과 결합하여 잘 풀리지 않는 물질을 형성함으로써 음식속의 철이 체내에서 흡수되는것을 저애한다.

③ 식후 인차 잠자리에 눕지 말아야 한다. 이것은 비만증을 초래한다.

④ 식후 과일은 천천히 먹어야 한다. 그렇지 않으면 먼저 먹은 음식이 소화되기 힘들어하면서 위속에 머물러있게 되며 이러한 과정이 반복되면 위장기능장애가 오게 된다.

⑤ 식후 인차 목욕하지 말아야 한다. 이것은 위장관에서 피흐름량을 줄여 소화기계통의 기능을 급속히 약화시킨다.

기관지염



① 손바닥으로 가슴부위를 여러번 밀어주고 중부, 척택, 어제혈을 자극한다.

② 손바닥으로 잔등웃부위를 여러번 밀어주며 척주와 페유, 압통점들을 눌러주어 빼근한감이 가슴에로 퍼져나가게 한다.

우의 수법들은 기침을 멈추며 가래를 삭이는 작용을 한다.









⊕상식

뇌졸중과 왼손

뇌혈관파렬로 하여 생기는 뇌졸중은 사람들이 일상생활에서 오른손을 많이 쓰는것과 직접적으로 관련되여있다고 한다.

뇌졸중환자의 절반이상은 오른쪽대뇌의 모세혈관출혈로 뇌졸중에 걸린다.

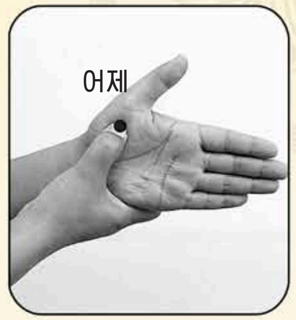
평시에 사람들은 습관적으로 오른손을 많이 쓰기때문에 이것은 왼쪽대뇌의 신경기능과 피줄의 탄성을 강화하고 단련시켜 모세혈관출혈이 일어나지 않게 한다.

반면에 왼손은 상대적으로 적게 사용하기때문에 오른쪽뇌의 신경과 피줄의 탄성이 왼쪽뇌보다 못하며 따라서 혈압이 높아지고 피줄이 굳어지거나 약해졌을 때 오른쪽뇌에서는 쉽게 모세혈관출혈이 일어난다.

이로부터 과학자들은 사람들이 일상생활과정에 의식적으로 왼손과 왼발을 많이 써야 뇌졸중을 예방할수 있다고 보고있다.

고혈압





① 두손으로 찬죽, 어제, 사죽공, 태양혈을 빼근한감이 있도록 30초정도 누르며 문지른다.

② 두손의 둘째손가락을 구부려 엄지손가락쪽 면으로 눈확의 우아래를 돌아가며 1~2분 밀어준다.

③ 두엄지손가락으로 풍지혈을 30초정도 눌러주고 경추극상돌기 량쪽의 근육들을 대추혈까지 여러번 누르며 문지른다.

④ 백회, 사신총혈을 1분씩 누르고 문지른다.

⑤ 머리빗기동작과 머리를 뒤로 젖히기동작을 가볍게 2분 한다.

⑥ 두손의 주먹으로 또는 손등으로 요추극상돌기옆부위를 따라 천골부위까지 우로부터 아래로 여러번 두드린다.

⑦ 두손으로 반대쪽 가슴부위를 륵골의 주행방향을 따라 4~5분 비벼주고 가슴부위를 여러번 두드린다.

⑧ 수삼리, 내관, 외관, 곡지혈을 30초정도씩 누르고 문지른다.

두손바닥을 마주 비벼 열감이 나면 얼굴부위를 비벼주면서 수법을 끝낸다.













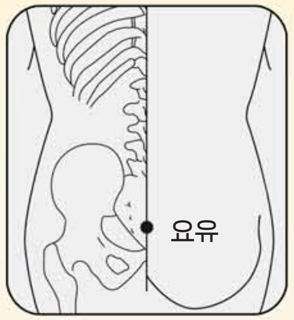








저혈압







① 잔등에서 척주를 따라 아래로부터 우로(요유혈부터 대추혈까지의 량쪽 피부) 올라가면서 날척법을 여러번 한다.

② 엄지손가락과 둘째, 셋째손가락으로 중완혈부위에 문지르기를 한다.

우의 수법들은 혈압을 올리는 작용이 있다.

⊕ 상식

인체의 4개 부위에 대한 해빛쪼이기

○ 정수리에 해빛을 쪼이면 양기를 보충할수 있다.

11시부터 13시까지 비치는 해빛이 가장 좋으며 이때 해빛에 양기가 제일 많다. 이 시간에 야외에 나와 정수리에 해빛을 쪼이면 모든 맥이 잘 통하고 양기를 보충할수 있다.

○ 잔등에 해빛을 쪼이면 원기를 돋굴수 있다.

너무 오래 시간을 끌지 말고 잔등이 따뜻해지는감을 느낄 때까지 해빛을 쪼이면 심장과 페기능이 강화된다.

○ 발과 다리에 해빛을 쪼이면 랭을 제거할수 있다.

봄과 여름이 교차되는 시기에 발과 다리에 해빛을 충분히 쪼이면 열량을 축적하고 추위를 타지 않게 되며 몸을 튼튼하게 할수 있다.

○ 손바닥에 해빛을 쪼이면 잠을 잘 이룰수 있다.

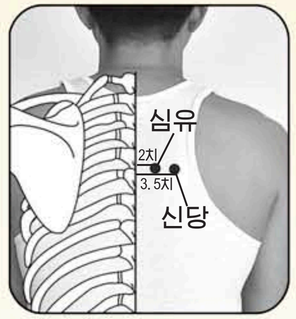
따스한 해빛이 비칠 때 두손바닥을 펴고 해빛을 쪼이면 심리적압박감을 덜고 피로를 가시며 잠을 잘 이룰수 있다.

가슴아픔

① 엄지손가락으로 량쪽팔의 내관혈을 30초정도 눌러준다. 손바닥으로 가슴부위에서 웃쪽으로 어깨앞을 지나 웃팔의 안쪽까지 3~5번 밀기수법을 하고 다시 가슴앞부위에서 부드럽게 문지르기를 3~5분 한다.

② 두손바닥으로 뒤잔등과 량쪽다리를 여러번 누르며 문지르기를 하는데 심유, 신당혈을 중점적으로 한다.





⊕ 상식

병세에 따르는 잠자세

○ 왼쪽페를 앓는 환자는 왼쪽으로, 오른쪽페를 앓는 환자는 오른쪽으로 돌아누워 자야 한다.

○ 심근염, 천식, 심장기능부전환자는 절반정도 누운 상태에서 자는것이 좋다. 그래야 페에서의 혈액순환을 개선하여 산소의 흡입량을 늘여 증상을 완화시킬수 있다.

○ 중이염환자는 앓는쪽의 귀의 고름이 빠져나올수 있도록 모로 누워 자야 한다.

○ 위궤양환자는 오른쪽으로 누워 자는것이 좋다.

○ 심장병환자는 절반정도 누워 호흡장애를 덜어야 한다. 모로 누워 자거나 엎디여 자서는 절대로 안된다.

○ 고혈압환자는 절반 누운 상태 혹은 모로 누운 상태여야 한다.

○ 추간판탈출증환자는 굳은 침대우에 바로 누워 자야 한다. 만일 모로 누워 자는 경우 척추가 곧은 상태에서 유지되도록 하여야 한다.

위아픔

① 엄지손가락으로 흉골의 검상돌기를 눌러주고 량쪽륵골연을 따라 밀기수법을 20번 반복하고 웃배의 정중선상에서 량쪽으로 나누어 밀기를 20번정도 한다. 밀기수법을 할 때 무겁게 천천히 밀어준다.

② 한손의 전체 손바닥을 웃배의 정중부에 놓고 시계바늘방향으로 돌리며 쓰다듬기를 10분 실시한다.

③ 엄지손가락으로 중완, 족삼리혈에 힘을 점차 세게 주면서 뻐근한감이 있도록 매 혈을 1분씩 눌러준다.

④ 환자를 엎디게 하고 한손의 손바닥근부로 척주 량쪽을 따라 우에서부터 아래로 누르며 밀기를 5번정도 반복한다. 위유, 비유혈에 1분씩 누르며 문지르기를 한다.

⑤ 날척법으로 환자가 약간 편안한감이 있도록 5번정도 한다.







상식

기억력을 제고하려면

① 두손의 손가락으로 앞에서부터 뒤로 머리빗기동작을 36번 한다.

② 두손바닥을 마주 비벼 열이 나면 앞이마에서부터 코 량쪽을 지나 아래로 뺨부위까지, 다시 우로 앞이마까지 비벼주는 수법을 36번 한다.

③ 두손으로 귀부위를 36번 문지르며 비벼준다.

④ 두손의 손가락을 끼워 뒤머리를 잡고 목을 뒤로 제끼는 동작을 3~9번 한다.

⑤ 두손바닥으로 두귀를 막으며 누르고 손가락들은 후두골우에 놓고 둘째손가락을 셋째손가락우에 놓고 누르다가 빠른 속도로 미끄러지며 귀뒤 후두골부위를 타격하는 수법을 24번 한다.

게우기

① 엄지손가락으로 구미혈을 가볍게 누르며 문지른다. 시간은 비교적 오래하고 힘을 점차 세게 주며 침혈부위가 약간 뻐근하고 아픈감이 있도록 한다.

② 대어제로 가슴앞의 단중혈로부터 정중선을 따라 중완혈방향으로 밀기를 한다. 수법은 부드럽고 완만하게 하며 20번정도 한다.

② 엄지손가락으로 내관혈을 누르며 문지르기를 2분 한다. 게운 다음에 환자는 편안해하며 더운물을 조금 마시고 침대에 누워있게 한다.

④ 환자를 반듯이 눕히고 웃배에서 시계바늘방향으로 환자가 편안한감을 느끼도록 10분 부드럽게 문지르기를 한다.

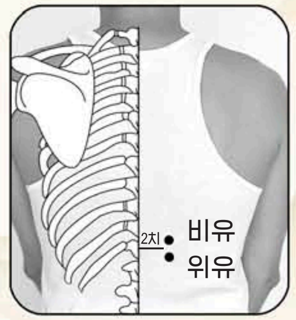
⑤ 환자를 엎디게 하고 엄지손가락으로 비유, 위유혈을 약간 뻐근한감이 있도록 1분씩 누르고 문지른다. 다음 잔등의 척주 량쪽근육들을 손가락으로 튕겨주기를 우에서부터 아래로 5번정도 한다.

⑥ 메스꺼움이 있으면서 게우는 환자들은 한손바닥으로 잔등웃부위를 두드리며 힘은 세게 하고 속도를 빠르게 하며 률동적으로 5~10번정도 하면 증상이 완화된다.

⑥ 량쪽족삼리혈을 엄지손가락으로 누르고 문지르기를 하는데 뻐근한감을 느끼도록 30초정도 한다. 환자가 불안해하면 량쪽발의 태충혈을 누르고 문지른다.

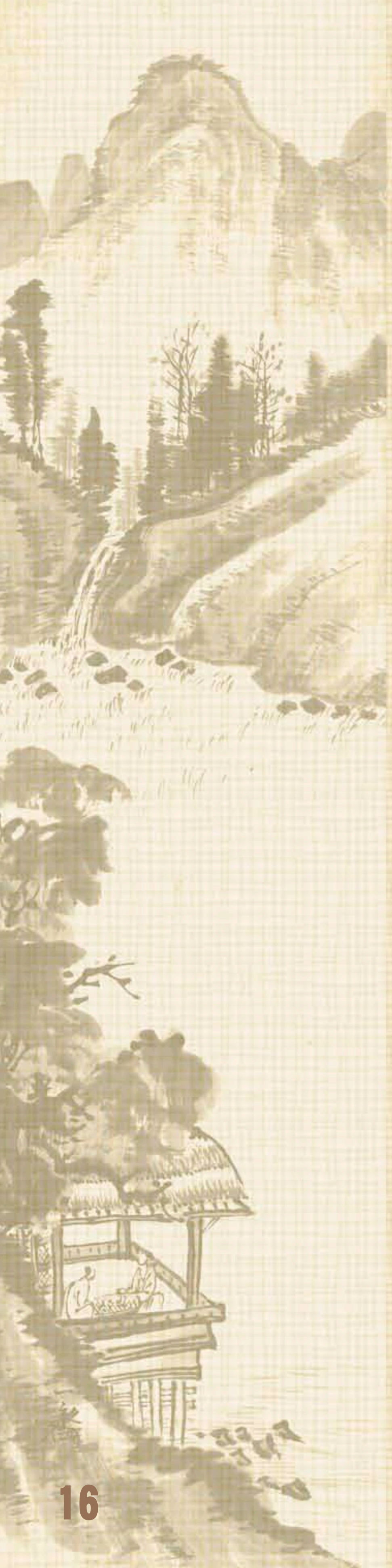












4상의학설을 창시한 리제마

리제마는 4상의학설을 창시하고 그것을 림상치료에 적용하여 고려의학을 새롭게 발전시키는데 크게 공헌하였다.

리제마가 의학에 관심을 가지게 된데는 이런 일화가 있다.

그가 멀리 타향에 나가 1년간 직심스럽게 공부를 하고 고향으로 돌아오는 길에 어떤 나그네와 며칠간 동행하게 되였다.

어느날 그는 그 길손에게 자기의 짐보따리를 맡기고 잠시 어디에 갔다와보니 사람도 짐도 모두가 없었다. 나그네가 가지고 도망쳐버린것이다.

《내가 글을 많이 읽었다고 하지만 아직 사람의 마음을 아는 법은 몰랐구나. 사람이 처세하려면 사람을 잘 료해하는것이 무엇보다 가장 필요한 일이다.》

이것이 바로 리제마가 의학을 연구하게 된 동기로 되였다고 한다.

당시 리제마는 협심증으로 고통을 받고있었다. 여러 의원들에게도 보였지만 효과가 없었다.

어느날 가까운 친구 한사람이 리제마를 찾아왔다.

《여보게 제마. 자네의 병을 고치려거든 그 과격한 성격부터 고쳐야 할거네.》

친구가 그의 병을 념려하여 말하였다.

《그래? 내 병이 성격과 무슨 관계라도 있다고 생각하나?》

리제마는 짐짓 모르는체하면서 이렇게 되물었으나 친구는 그저 그렇게 생각된다고 하면서 웃는것이였다.

(그렇다. 사람의 병이 성격이나 심리에 관계되지 않을수가 없는것이다. 그러니 내 먼저 성격을 고쳐 병을 치료해보리라.)

이러한 생각에 사로잡힌 리제마는 생활을 아주 규칙적으로 조직할 결심을 다졌다. 무엇이든 결심만 하면 꼭 그대로 하고야마는 리제마는 그때로부터 여러해동안 규칙적인 생활을 계속하였다. 이 과정에 그의 성격은 많이 달라졌고 별의별 약을 다 써도 낫지 않던 협심증이 저도 모르는 사이에 깨끗이 나았다. 이것은 리제마로 하여금 그 어떤 새로운 문제점을 착상하게 하였다.

(병은 꼭 외부환경의 변화에만 관계되는것이 아니라 사람의 정신상태와도 크게 관계된다!)

자신의 병을 놓고 진행한 하나의 림상실험을 통해 리제마는 이것을 확신하게 되였다. 이러한 착상은 당시의 의학에서는 아주 새로운 발견이였다.

이렇게 되여 4상의학설의 싹이 트게 되였다. 이때 그의 나이는 23살이였다.

라태한 량반들에게 준 비판

어느날 소화불량증환자인 한 량반이 리제마를 찾아왔다. 그 량반의 맥을 짚어본 리제마는 말하기를 《이 병에는 백약이 무효이고 다만 한가지 방법밖에 없는데 량반으로서는 실행하기 어려우니 하는수 없다.》고 하였다.

량반은 잠시 생각하던 끝에 죽는것보다 나을터이니 무엇이든지 지시하는대로 실행하겠다고 다짐하였다.

그제야 리제마는 《집에 돌아가면 밭에 나가서 그루터기가 남은 강냉이뿌리를 매일 50포기씩 5일간 뽑고 다시 오라.》고 일러주었다.

량반은 할수없이 지시하는대로 난생 해보지 못한 일을 하였다.

그랬더니 사흘째 되는 날부터 소화가 잘되여 밥을 많이 먹게 되였고 닷새후에는 아무리 밥을 많이 먹어도 배탈이 생기지 않았다.

이것은 약치료와 함께 원인료법을 쓴 명의 리제마의 치료법으로서 병도 고쳐주고 육체적로동을 기피하는 라태한 량반들에게 준 비판이기도 하였다.

한 고위관료의 질문에 대한 대답

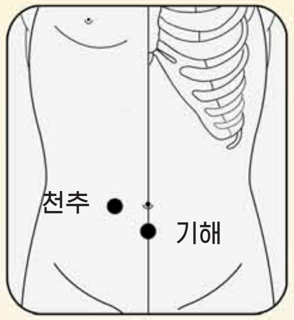
1897년 어느날에 한 고위관료가 기울어져가는 나라의 형편을 어떻게 하면 추켜세울수 있겠는가라고 질문하자 그는 오래동안 생각해오던 구상을 이렇게 말해주었다고 한다.

《지금 우리 나라에는 명예와 사리사욕을 탐내는 페풍으로 추태가 많은데 안에서만 아첨하는것이 아니라 외국인에게까지 아첨을 하니 이것이 나라가 망할 징조이다. 요사이 돌아가는 말인즉 부국강병을 운운하지만 이에 대하여 말한다면 나라에 어진 정승이 있어야 부국이 되며 군대에 좋은 장수가 있어야 강병이 되는것이니 어진 정승과 좋은 장수가 없으면 부국강병을 하려고 해도 못하게 될것이고 도리여 가난한 나라와 약한 군대로 될것이다. 현재 우리 나라의 형편으로써는 4 000명의 군사를 가지기도 어렵게 되였으니 어찌 수십만의 외적을 막을수 있겠는가. 나라에 어진 정승이 있으면 백성이 편안히 살아나갈수 있을것이며 백성이 편안하게 잘살게 되면 곱절로 세금을 부과하여도 아무러한 원망이 없게 될것이니 이 어찌 부국이 아니며 군대에 좋은 장수가 있어 두터운 덕과 깊은 은혜로 백성을 어루만지면 한번 명령을 해도 사람마다 즐겁게 듣고 명령에 사람마다 순종하고 집집마다 량곡을 바치고 모두다 군사훈련을 하여 총 잘 쏘는 군사 10만을 3~4년안에 양성할수 있을것이니 이 어찌 강병이 아니리오. 지금의 계책은 외교를 능하게 하고 량반, 상놈을 가리지 말고 일체 한마음으로 전 국민이 다 군대가 되여야 능히 망국의 우환을 면할수 있을것이다.》

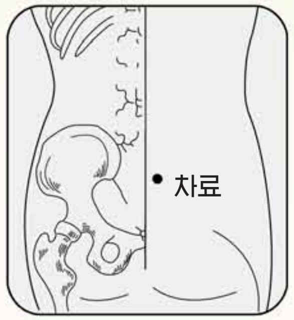
이렇듯 리제마는 의학자이며 명의였을뿐 아니라 애국심이 남달리 강한 애국자였다.

그는 자기의 필생의 저서 《동의수세보원》의 내용을 더 보충정리하다가 63살에 고향인 함흥에서 세상을 떠났다.

설사







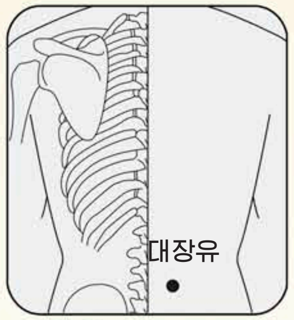
① 배꼽을 중심으로 배부위에 시계바늘반대방향으로 천천히 쓰다듬기수법을 하는데 처음에 약하게 하다가 점차 세게 10분정도 한다. 기해혈에 떨기수법을 오랜 시간 한다.

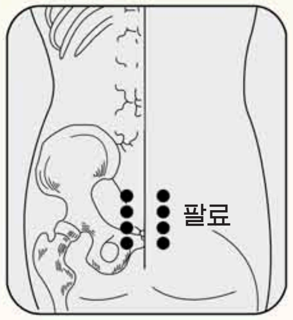
② 두엄지손가락으로 천추혈을 누르고 네손가락은 허리뒤면에 감아잡는다. 두손으로 힘을 주어 배와 허리를 누르면서 엄지손가락으로 천추혈을 누르고 문지르는 수법을 1~2분 한다. 다음 두엄지손가락으로 다리의 족삼리혈을 약 1분 누르며 문지른다.

③ 척주 량쪽을 아래에서부터 우로 날척법을, 우로부터 아래로 문지르며 밀기수법을 5번정도 한다.

④ 비유, 대장유, 차료혈에 누르며 문지르기를 각각 1분 한다. 다음 손바닥으로 비유혈과 팔료혈부위에 가로방향으로 국소에 열감이 나도록 쓰다듬기를 한다.







⊕상식

음악과 건강

음악은 중추신경계통, 심장혈관계통, 내분비계통, 소화기계통의 기능과 근육의 긴장도에 좋은 영향을 준다고 한다.

률동이 선명하고 듣기 좋은 음악은 사람의 생리적기능을 조정 또는 개선하고 갑갑한감, 고독감, 근심걱정 등을 없애며 기분상태를 좋게 만든다.

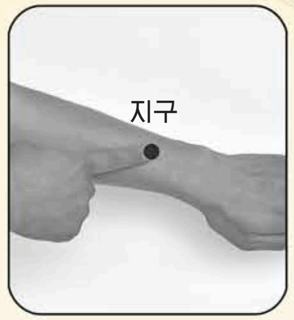
변비

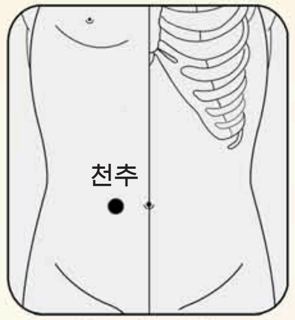
① 전박에 있는 지구혈에 1분 누르며 문지른다.

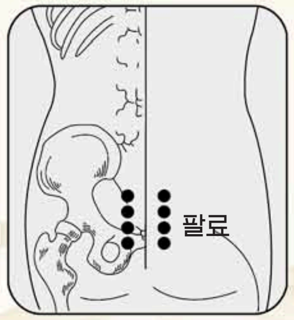
② 환자를 반듯이 눕히고 배에 5~10분 시계바늘방향으로 처음에는 가볍게 하고 점차 세게 쓰다듬기를 한다. 손바닥으로 우에서부터 아래로 천천히 3번 밀기를 한다.

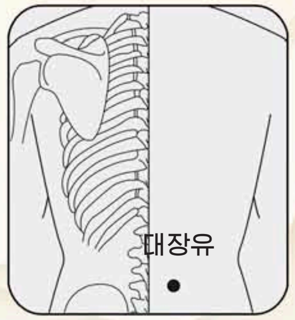
③ 량쪽소어제부위로 배꼽주위근육을 2분 비벼주고 천추혈에 1분 누르며 문지르기를 한다.

④ 환자를 엎디게 하고 엄지손가락으로 량쪽대장유혈을 1분 약간 세게 누르며 문지르기를 한다. 다음 손바닥면으로 요천부를 팔료혈이 포함되도록 1분 두드린다. 소어제부위로 팔료혈부위에 열감이 나도록 빠른 왕복밀기를 한다.









⊕상식

스트레스를 해소하는 방법

- ㅇ 꽃향기나 나무향기와 같은 향내를 맡는다.
- ㅇ 차를 마시면 긴장이 해소되고 마음이 편안해진다.
- ㅇ 가벼운 운동을 한다.
- ㅇ 산보를 할수 있다.
- ㅇ 음악이나 문학예술작품을 감상한다.

딸꾹질

① 엄지손가락으로 내관혈을 눌러주면 대체로 딸꾹질이 멎는 효과가 있다. 완고한 딸꾹질에 1분 눌러준다.

② 가운데손가락으로 결분혈을 30초정도 눌러준다.

③ 엄지손가락으로 단중혈을 1분 눌러준다.

④ 중완혈을 중심으로 시계바늘방향으로 웃배를 돌리며 쓰다듬기를 1분정도 한다. 배에서 열감이 나면서 딸꾹질이 멎는다.

⑤ 네손가락이나 주먹으로 잔등부위를 우로부터 아래로 비벼주어 열감이 잔등의 심부로 들어가는감이 있도록 한다.

⑥ 용천혈을 1분 비벼준다.

⑦ 숨을 깊이 들이쉬고 몇초동안 멈추었다가 천천히 내보내는 동작을 1~2분 한다.

안마치료로 딸꾹질이 멎었다가 다시 재발하는 사람들은 매일 1~2번씩 자체안마를 하면 효과가 있다.









⊕상식

장수의 비결 3가지

항상 락관적인 기분을 가지는것, 로동에 기꺼이 참가하는것, 체육을 계속하는것이다.

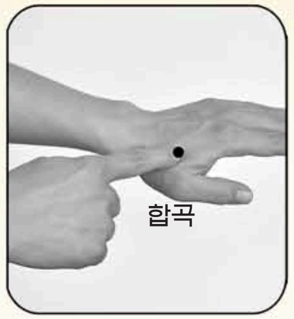
어느한 나라의 유명한 《장수촌》에 사는 90살이상의 장수자들중 60%이상은 성격이 명랑하고 락천적이며 90살이상의 로인들중 90%이상이 지금도 육체로동을 하고있으며 기세좋게 활동하고있다고 한다.

머리아픔

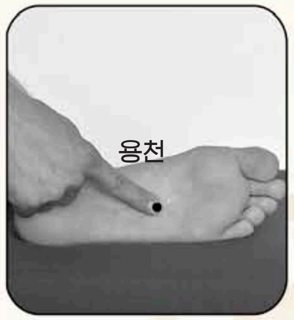












① 다섯손가락을 구부리고 약간 벌리며 손가락끝에 힘을 주어 앞이마에서부터 뒤목까지 2분 안마한다. 다음 두손의 가운데손가락을 겹쳐놓고 백회혈을 1분 세게 눌러준다.

② 손바닥을 이마부위에 대고 가운데서부터 량쪽으로 밀기를 1분 한다.

③ 엄지손가락으로 태양혈을 처음에는 경하게 하고 점차 세게 하면서 1분 누르며 문지른다. 다음 다섯손가락으로 반대쪽 목부위근육을 1분 문지른다.

④ 엄지손가락을 풍지혈부위에 대고 나머지 네손가락은 뒤목부위에 대고 힘을 주어 누르면서 주무르기를 1분 한다.

⑤ 엄지손가락으로 합곡, 태충혈들에 뻐근하고 얼얼한감이 있도록 눌러준다.

⑥ 발바닥의 용천혈부위를 두손으로 누르며 문지르기를 1분 한다.

⊕상식

수명을 연장시키는 호두

호두를 매일 3알씩 먹으면 평균 7년은 더 살수 있다고 한다.

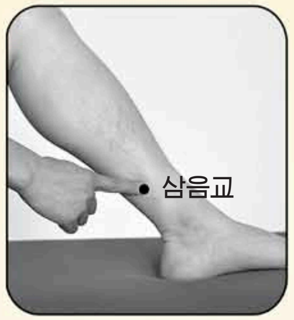
그것은 호두안에 있는 콜레스테린에 심장과 혈관에 주는 악영향을 막는 산혼합물이 있기때문이라고 한다.

또한 호두에는 여러가지 영양물질이 들어있어 여러가지 병치료에도 효능이 높다고 한다.

호두 100g의 영양가는 우유의 10배, 감자의 7배, 밀빵의 3배, 백미의 2배이며 콩의 1.7배이다.

불면증











① 두엄지손가락으로 족삼리, 삼음교, 용천혈을 30초정도씩 누르고 문지른다.

② 두손의 엄지손가락을 약간 구부려 관절의 도드라진 부위로 우로부터 아래로 척주 량쪽을 2분 문지르며 비벼준다.

③ 반듯이 누워서 두손바닥을 배우에 겹쳐놓고 배꼽을 중심으로 시계바늘방향으로 원을 그리면서 3분 비벼준다.

④ 손바닥근부로 태양혈을 시계바늘방향, 반대방향으로 1분씩 누르며 문지른다. 다음 두엄지손가락으로 풍지혈을 1분씩 누르며 문지르고 둘째, 셋째손가락으로 앞이마를 1분 밀며 문지른다.

⑤ 손가락들을 약간 구부려 손바닥쪽 면에 힘을 주어 머리 전체 부위를 비비면서 두드리기를 2분 한다.

⊕ 상식

간편한 입안소독

ㅇ 생마늘쪼각이나 양파를 잘근잘근 씹는다.
입안소독에 가장 간편하고 효과적인 방법이다.

ㅇ 소금물로 양치질을 하거나 소금물을 한참 물고있으면 입안에 있는 병균을 없애버릴수 있다.

기운목

① 경련이 있는 근육 즉 아픔이 현저한 곳을 찾아서 중점적으로 누르며 문지르는 수법을 쓰는데 두번째와 세번째손가락 혹은 엄지손가락으로 근육을 따라 아픔을 참을수 있는 정도의 세기로 비교적 오랜 시간 자극한다.

대체로 5～10분 적용한다.

② 엄지손가락으로 량쪽의 풍지혈을 저리고 시린감이 나도록 2～3분 지압한다.

③ 아픈쪽의 견정혈에 가운데손가락으로 2～3분 지압한다.

④ 어깨부위근육에 3～5분 주무르기를 하는데 힘을 무리하게 주지 말아야 하며 아픔이 있는 부위는 중점적으로 반복해야 한다. 손바닥으로 아픈쪽 어깨부위를 1～2분 가볍게 두드린다.

⑤ 목부위근육이 비교적 풀린 상태에서 주동적으로 가볍게 머리를 앞뒤좌우로 가볍게 움직이며 아픈쪽을 향해 여러번 해주는 운동을 한다.

⑥ 두손바닥을 마주 비벼서 열감이 난 후에 대추혈과 목부위를 열이 날 정도로 문지르고 치료를 끝마친다.







⊕ 상식

더운물에 발담그기

더운물에 발담그기를 하면 무릎이나 허리아픔, 랭증, 머리아픔을 비롯한 여러 질병치료에 좋다.

목욕통이나 큰 바께쯔에 42～43℃의 더운물을 무릎아래까지 붓고 온몸에 땀이 축축히 날 때까지 발을 담그어두면 된다.

발의 피로나 부종을 없애기 위해서는 더운물에 발을 그저 담그어두지만 말고 발밟기를 함께 하면 더 좋다.

조선의 뛰여난 명의 허준

《동의보감》의 저자 허준은 고려의학을 집대성하여 체계적으로 묶어놓았고 우리 나라의 약제법과 침구료법을 더욱 심화시켜 새로운 의학과학분야를 개척하여 고려의학 발전에 크게 공헌하였다.

허준이 사람들을 얼마나 사랑하고 그들의 불행을 덜어주려고 노력했는가를 잘 알수 있는 이야기가 있다.

그가 《동의보감》을 편찬하던무렵에 무서운 전염병인 천연두가 돌아서 많은 사람들이 죽어갔다.

많은 의원들이 속수무책으로 질겁하여 물러서며 의원도 약도 소용없다고 아우성을 칠 때 그는 이에 수수방관할수 없었다.

허준은 의원들의 무책임한 행동을 강하게 비판하면서 다음과 같이 말하였다.

《의원들이 병앞에서 물러서는것은 의원의 본분을 저버리는것이다.

약을 쓰는 경우에도 병에 맞는 처방을 써야지 무턱대고 좋다고 하는 약을 쓴다고 하여 만병이 다 낫는다는것은 아니다.》

허준은 일부 의원들의 비겁성을 비판하는 한편 천연두의 치료와 예방에 필요한 《언해두창집요》라는 책을 알기 쉬운 우리 말로 풀어서 썼다.

허준은 이 책의 머리글에서 다음과 같이 썼다.

《우리 나라 인구가 늘어나지 못하는것이 사실 이 천연두때문이다. 이것이 어찌 가슴아픈 일이 아니겠는가?….

환자집에서 이 책 한권을 얻으면 아마 다소의 방조로 될수 있을것이다.》

그는 인차 구급질병에 대한 치료책인 《언해구급방》 그리고 산부인과치료책인 《언해태산집요》 등도 썼는데 이 책들에서도 우리 말로 해석을 달아 인민들이 쉽게 리용할수 있게 하였다.

유명한 고려의학자 로중례

로중례는 우리 나라 약재와 력대의 의학유산을 전면적으로 깊이 연구하여 고려의학을 체계화하고 그를 획기적으로 발전시키였으며 림상에 크게 기여하였다.

그의 의술은 당대에 유명하였는데 다음의 이야기는 뛰여난 림상의사로서의 면모를 잘 보여주고있다.

리씨라는 선비가 병을 만났는데 그 증상은 열이 오르고 머리아픔이 심하였다. 그를 진단한 많은 의사들이 일치하게 그의 병을 산한증(열, 습 등으로 인해서 오는 잡병으로서 감기 또는 몸살과 같은 병)이라고 하였다.

그러나 아무리 약을 써도 효력이 없었다. 그리하여 환자의 집에서는 로중례에게 왕진을 청하였다.

로중례는 침착하게 환자의 맥을 짚어보고는 단 한마디로 《이 병은 락상(떨어져 다친것)한탓이요.》라고 진단했다.

《근래에는 그런 일이 전혀 없었습니다.》

리씨는 머리를 흔들며 대답하였다.

《그렇지만 다시 생각해보시오. 틀림이 없습니다.》

로중례는 명백히 잘라말하였다.

리씨는 다시금 곰곰히 생각해보았다. 그러자 불시에 지난해의 일이 떠올랐다.

《지난해에 발을 헛디디여 섬돌에서 떨어진 일이 있긴 한데 그때는 별로 아픈줄을 몰랐고 지금까지 아무렇지도 않았는데요.》

로중례는 아무말없이 《상원활혈음》이란 약을 처방했다.

리씨는 그의 말대로 약을 두어첩 썼더니 아닐세라 시꺼먼 피를 두어되나 쏟고나서 씻은듯이 나았다.

명의로서 그에 대한 소문은 전국에 널리 퍼졌으므로 그에게는 항상 많은 환자가 찾아왔다.

당시의 세종대왕도 로중례의 깊고 넓은 학식과 뛰여난 의술에 탄복하여 《의술은 인명을 치료함에 있어서 아주 중요하다. 그런데 그 깊은 뜻을 아는 사람이 적다. 판사 로중례에게는 대를 이을자가 없으니 총명한 소년을 뽑아 그에게서 의학을 배워 그의 뒤를 잇게 하라.》고 말하였다고 한다.





① 둘째, 셋째, 넷째손가락으로 경추극상돌기의 량쪽을 따라 뒤목부위에서부터 손이 닿는 곳까지 근육들에 주무르기를 한다. 삐근한감이 있거나 삭상경결물이 있으면 병변이 있는 부위이므로 중점적으로 3~5분 주무른다.

② 흉쇄유양근의 주행방향을 따라 엄지손가락으로 누르면서 3~5분동안 문지른다. 특히 아픔이 있는 부위를 중점적으로 눌러준다.

③ 량손을 엇바꾸어 반대쪽의 어깨부위를 목부위에서부터 어깨바깥방향으로 약 2~3분 주무른다.

④ 가운데손가락으로 견갑내측연을 3~5분 주무르며 아픔이 있는 부위는 중점적으로 한다.

⑤ 두손바닥을 비벼 열이 나면 대추혈과 경추옆부위를 비벼준다.

⑥ 엄지손가락으로 풍지혈을 1분 누르고 문지르면서 국소에 삐근한감이 있도록 한다.

⑦ 점차 완만하게 머리를 수그리기, 머리를 젖히기, 머리를 돌리기운동을 하며 점차 운동폭을 될수록 크게 한다. 운동은 완만하게 하며 매 방향으로 5번정도씩 한다.

⑧ 두손바닥으로 뒤목부위를 엇바꾸어 잡고 손바닥근부로 경추극상돌기의 량쪽근육을 우로부터 아래로 2~3분 비벼준다.

⑨ 두손바닥을 엇바꾸어 반대쪽의 어깨부위를 1~2분 두드린다.

⑩ 두손을 엇바꾸어 목어깨부위를 비벼주면서 수법을 끝낸다.

⑪ 팔에 마비감이 있으면 마비된 팔을 따라 문지르기를 한다. 어지럼증, 머리아픔이 있으면 머리부위에서 수법을 적용한다.

우의 수법으로 경추증에 대한 치료를 하면 목어깨부위 근육이 풀리고 피순환이 촉진되며 국소증상들이 개선된다.

① 양백혈을 머리웃방향으로 따라가면서 가볍게 안마한다.

② 사백혈에서 시작해서 거료, 지창혈을 지나 눈아래방향을 따라가면서 안마한다.

③ 권료, 협거, 하관, 예풍혈들에 누르며 문지르기를 한다.

④ 이외에 더운물에 적신 수건이나 건발기를 리용해서 아픔이 생긴 부위에 찜질하는것도 역시 효과가 있다.

마지막으로 손바닥으로 얼굴전체를 가볍게 마찰한다.









상식

새로운 몸단련방법 3가지

① 손움직이기

반듯이 누워 두손은 천정을 향해 곧게 펴고 규칙적으로 손가락들을 자유롭게 놀리거나 손목을 움직이며 팔을 굽혔다폈다하는 동작을 반복한다.

주로 야외에서의 운동이 맞지 않는 환자와 로인들에게 적합하다.

② 비를 맞으며 달리기

보슬비가 내릴 때에는 많은 량의 음이온(공기비타민)이 산생된다.

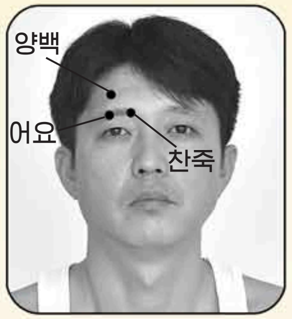
때문에 비가 보슬보슬 내리는 속에서 천천히 달리기를 하면 심신이 거뿐해지고 피로나 우울하던 심정이 가뭇없이 사라지며 감기를 예방하고 저항력을 높이는데도 리롭다.

③ 물속에서 달리기 동작

물속에서 천천히 달리는 동작을 하면 배의 지방이 제거될뿐 아니라 두다리가 곱게 가늘어지는 효과가 나타난다.

이 동작은 반드시 점차적으로 해야 하는데 운동을 한 후 5분만에 잰 맥박이 분당 110~130번을 초과하지 말아야 한다.

안면신경마비







① 두손을 마주 비벼 열감이 나면 얼굴의 침혈들을 누르며 문지른다.

○ 찬죽, 양백, 어요혈을 1분씩 누르고 문지르기를 한다.

○ 승읍, 사백, 영향혈을 1분씩 누르고 문지른다.

○ 협거, 지창, 인중혈들에 1분씩 누르며 문지른다. 이 침혈들에 약간 센 자극을 준다.

○ 예풍, 풍지혈들에 1~2분씩 누르며 문지른다.

우의 침혈들에 차례로 누르고 문지르며 수법은 가볍게 하면서 부드럽게 문지른다. 처음에는 알리지 않는 정도로 하고 점차 힘을 세게 한다.

② 입모서리에서 시작하여 우로 코날개 량쪽을 따라 안각까지 얼굴근육을 꼬집으며 밀기를 한다. 우로 평행으로 이동하면서 바깥쪽으로 넓혀나가며 협거혈에서부터는 우로 귀앞까지 여러번 조작한다.

③ 네손가락을 벌려 얼굴부위를 넓은 범위에서 2분 두드려준다. 힘을 중간정도로 주어 얼굴부위에 감각이 있도록 한다.

④ 손바닥을 비벼 열감이 나면 얼굴부위를 2분 비벼주고 수법을 끝낸다.





⊕ 상식

건강과 관련한 속담

○ 밥이 약보다 낫다.

○ 병치료에서는 신심이 명약이다.

○ 병은 자랑하라고 했다.

○ 병을 고치는것도 약 절반 마음 절반.

○ 사람은 다리부터 늙는다.

상박관절주위염

상박관절주위염을 일명 50견이라고 한다.

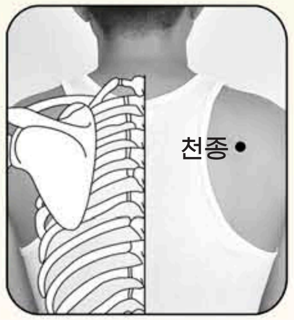
① 두손바닥으로 상박관절의 앞뒤를 잡고 문지르며 전박으로 상박관절의 웃바깥쪽을 여러번 문지른다.

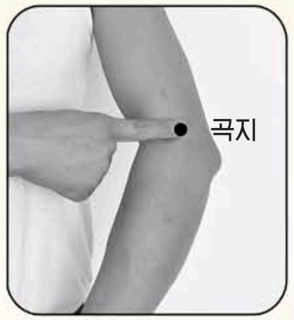
② 두엄지손가락으로 어깨주위의 압통점들을 국소에 시큰거리는감이 나타나도록 부드럽게 문지르기를 여러번 한다. 견우, 운문, 견정, 천종, 곡지혈들을 선택하여 자극한다.

③ 상박관절의 기능이 제한된 방향과 정도에 따라 국소부위에 대한 떨기, 구부리기, 펴기, 안으로 돌리기, 밖으로 돌리기 등의 운동수법들을 적용한다.









⊕ 상식

아침식사를 하지 않으면

아침식사를 하지 않으면 인체의 로화가 촉진된다.

아침식사를 하여야 정력이 더 왕성하고 사유에 민감해지며 사업과 학습욕망이 더 높아진다.

만일 장기간 아침식사를 잘하지 않거나 전혀 하지 않으면 영양소가 심히 부족되여 유기체의 저항력이 떨어지고 만성위장염과 빈혈 등의 질병을 일으킨다. 때문에 아침식사를 여러가지 영양소를 잘 배합하여 먹는것이 매우 중요하다.

가장 좋은 방법은 단백질식품과 탄수화물식품을 같이 섭취하는것이다. 또한 아침식사에 남새나 과일류 같은것들을 적당히 첨가하여 비타민과 광물질을 늘이는것이 좋다.

당뇨병

① 주먹을 쥐고 극상돌기를 따라 우로부터 아래로 척주 량쪽에서 문지르기를 3분 한다. 8흉추극상돌기옆의 취유혈부위를 중점적으로 문지르며 열감이 있도록 한다.

② 손바닥으로 같은쪽 잔등부위에 왕복밀기를 하여 열감이 나도록 하며 손을 엇바꾸어 2분 한다.

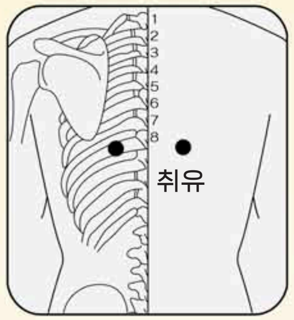
③ 손바닥으로 배부위를 가볍게 시계바늘반대방향으로 문지르기를 1~2분 한다. 특히 관원, 기해혈에서 중점적으로 한다.

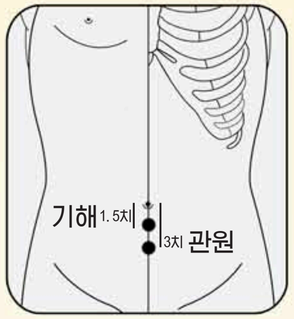
④ 내관, 족삼리, 수삼리혈을 1분씩 누르며 문지른다.

⑤ 두손바닥을 마주 비벼 열이 나면 용천혈에 대고 비비기를 한다.

⑥ 두주먹으로 잔등부위를 중등도로 힘을 주면서 두드리며 시큰한감이 있고 열감이 있으면 끝낸다.

증상이 경한 경우 자체안마를 할수 있다.

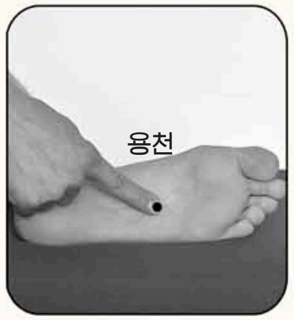












⊕상식

정확히 알아야 할 당뇨병에 대한 상식

당뇨병환자들은 당뇨병이 생활습관병이라는것을 명심해야 한다.

즉 부적절한 식사, 몸을 자주 놀리지 않는 습관, 과도한 스트레스 등이다. 생활습관을 고치지 않고서는 그 어떤 좋은 치료방법도 효과를 나타내지 못한다.

눈건강안마





① 두눈을 감고 엄지손가락의 손바닥쪽 면으로 량쪽눈섭안쪽의 함몰된 부위에 있는 찬죽혈을 시큰한감이 있도록 가볍게 문지르기를 30~50번 한다.

② 량쪽 또는 오른손의 엄지손가락, 둘째손가락으로 정명혈을 먼저 아래로 누르고 다음 우로 올리누르기를 30~50번 한다.

③ 둘째손가락 손바닥쪽 면으로 사백혈을 뻐근한감이 있도록 문지르기를 30~50번 한다.

④ 가운데손가락의 손바닥쪽 면으로 량쪽태양혈을 뻐근한감이 있도록 누르며 문지르기를 30~50번 한다.





⊕상식

비타민을 파괴하는 일부 물질들

알콜- 비타민A와 비타민B군 그리고 칼시움과 아연, 칼리움, 철, 마그네시움을 파괴한다.

니코틴- 비타민A와 C, E 그리고 셀렌을 파괴한다.

카페인- 하루에 4잔이상의 커피를 마시는 경우 비타민B와 PP를 파괴하며 철과 칼시움, 아연, 칼리움의 함량을 떨어뜨린다.

아스피린- 비타민B군과 비타민C, A 그리고 칼리움과 칼시움의 함량을 줄인다.

수면제- 비타민A와 D, E, B_{12}의 흡수를 저애하고 칼시움을 없앤다.

항생제- 비타민B군과 철, 칼시움, 마그네시움을 파괴한다.

눈의 피로풀기







① 엄지손가락이나 가운데손가락으로 찬죽, 사백혈을 약간 뻐근한감이 있도록 30초정도 누르고 문지른다.

② 량쪽안과주변을 8자모양으로 이동하면서 문지르기를 2분정도 한다.

③ 두엄지손가락을 합쳐 앞이마의 가운데에 대고 량쪽으로 태양혈까지 밀기를 30번정도 한다.

④ 대어제부위를 태양혈부위에 대고 가볍게 문지르기를 1분정도 한다.

⑤ 다섯손가락으로 머리웃부위에 문지르기를 1분정도 한다.

⊕상식

건강에 해로운 10가지 습관

① 아침밥을 먹지 않는 습관
② 잠자기 전에 치솔질을 하지 않는 습관
③ 잠자기 전에 화장했던 얼굴을 씻지 않고 그냥 자는 습관
④ 엎드려 자는 습관
⑤ 오줌을 참는 습관
⑥ 손톱을 깨무는 습관
⑦ 손가락을 누르거나 잡아당기며 손가락관절을 꺾어 《딱, 딱》 소리를 내는 습관
⑧ 눈을 비비는 습관
⑨ 눈을 쪼프리고 보는 습관
⑩ 가려운 곳을 오래 긁는 습관

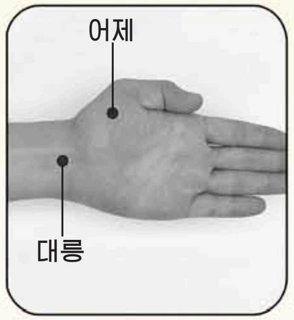
눈의 충혈

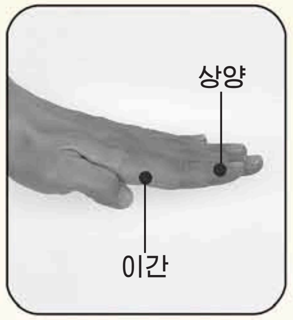
합곡혈을 자극하는 동시에 어제, 대릉, 상양, 이간, 소충, 소택혈들에 자극을 준다.

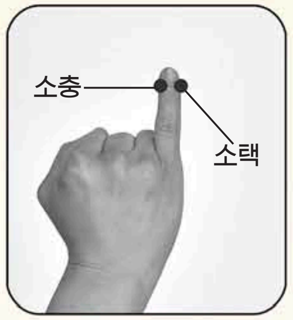
약간만 피로하여도 충혈이 생기는 경우에는 피로를 느끼기 시작하는 날부터 이 침혈들을 눌러주면 눈의 충혈을 예방할수 있다.

이 침혈들은 결막염으로 인한 충혈에도 치료효과가 있다.









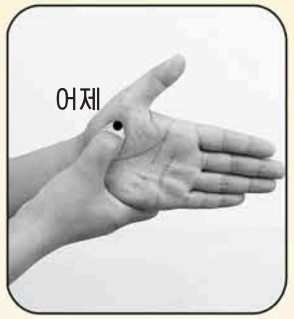
⊕상식

대뇌건강에 나쁜 몇가지 생활방식

① 게으름을 피우며 머리를 쓰지 않는것이다.
② 되는대로 머리를 쓰는것이다.
③ 잠을 적게 자는것이다.
④ 전등을 켜고 잠을 자는것이다.
⑤ 아침식사를 자주 건느는것이다.
⑥ 물을 적게 마시는것이다.
⑦ 장기적으로 담배를 피우는것이다.
⑧ 술을 많이 마시는것이다.
⑨ 약물을 너무 오래 쓰는것이다.
⑩ 오염된 대기속에서 오래동안 생활하는것이다.
⑪ 한가지 내용을 오래 학습하는것이다.

근 시









① 찬죽, 어제, 승읍, 사백, 정명혈을 각각 1분씩 누르면서 문지른다.

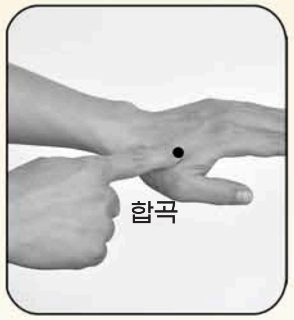
② 이마부위를 갈라서 밀기한다. 태양혈부위에서 1~2분 문지르며 비벼준다.

③ 엄지손가락과 둘째손가락으로 안과주위의 연부조직에 1~2분 문지르기를 한다.

④ 눈을 감고 가볍게 눈알을 누르는데 힘을 지내 세게 주지 말고 약 1분 누른다.

⑤ 합곡, 풍지혈들에 각각 1분씩 누르면서 문지른다.

엄지손가락과 둘째손가락으로 귀방울을 잡고 열감이 날 때까지 비벼주며 계속하여 1분 문지르기를 한다.





⊕ 상식

소홀히 여기지 말아야 할 영양식품 몇가지

ㅇ 감자와 고구마에는 바나나보다 칼리움이 더 풍부하게 들어있다.

칼리움은 중풍을 예방하고 근육의 정상적인 수축을 도우며 혈압을 낮추는 작용을 한다.

ㅇ 정향과 박하는 포도술에 비해 심장보호효과가 더 좋다.

ㅇ 미꾸라지에는 우유보다 칼시움이 더 풍부하게 들어있다.

ㅇ 록색잎남새는 홍당무우보다 눈을 더 잘 보호한다.

ㅇ 사자고추에는 비타민C가 귤보다 2배이상 들어있다.

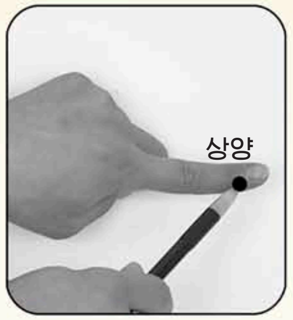
맥립종(다래끼)

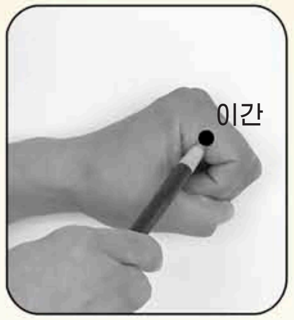
① 대장경의 침혈들이 중요하다. 상양, 이간, 합곡을 자극한다.

② 3개의 침혈들에 대하여 비교적 강한 자극으로 누르기를 10~20번 실시한다.

③ 상양혈에서 또는 매 손가락의 끝에서 피를 빼준다. 즉시 아픔이 멎으며 다음날부터 부은것이 내리기 시작한다.

우의 수법들과 함께 음식조절을 하여야 한다. 맵고 기름진 음식은 먹지 말아야 한다.







⊕ 상식

목부위를 문지르면 머리가 검어진다

매일아침 목부위를 500회 쓸어주면 온몸이 되젊어지고 흰머리가 검어진다.

그 방법은 엄지손가락을 제외한 오른손 네손가락을 한데 모두어 왼쪽 귀방울뒤에 갖다대고 턱뼈를 따라서 턱끝까지 목 왼쪽을 우로부터 아래로 힘을 주어 쓸어준다. 그다음 같은 방법으로 왼손으로 목 오른쪽을 쓸어주는데 이렇게 엇바꾸어가며 500회 진행한다.

이 방법은 몸의 신경을 자극하는것이여서 매일 이렇게 목을 쓸어주면 온몸이 점차 되젊어지고 한달쯤 되면 머리가 흰 사람도 모근으로부터 검어지는것을 보게 된다.

이 운동은 될수록 아침에 하는것이 좋다.

상약동염

① 인당, 영향혈들에 2분씩 누르며 문지른다.

② 엄지손가락으로 코를 마주 잡고 비벼주어 열감이 난 다음 코날개 량쪽을 따라 반복적으로 밀어주어 코날개 량쪽에 열감이 나도록 한다.

③ 풍지혈을 2분 시큰한감이 앞이마쪽으로 가도록 누르고 문지른다.

④ 앞이마를 1분동안 나누어 밀기를 한다.

⑤ 엄지손가락과 둘째손가락으로 코날개를 잡고 아프지 않도록 눌렀다가 놓기를 규칙적으로 1~2분 지속한다.

⑥ 머리아픔이 있으면 태양, 백회혈을 1분씩 눌러준다.

⑦ 합곡혈을 1분 문지른다.

⑧ 엄지손가락으로 소상혈에 힘을 세게 주어 뻐근한감이 30초정도 지속되도록 눌러준다.

⑨ 두손을 비벼서 덥히고 얼굴부위를 코날개 량쪽에 중점을 두고 비벼준다.













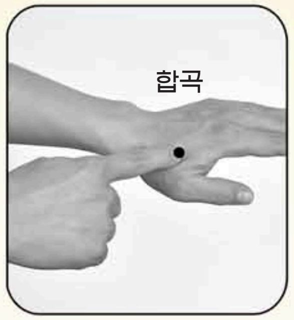


알레르기성비염









① 엄지손가락으로 코날개 량쪽을 여러번 문질러 비강안에 열감이 있도록 한다.

신회, 인당, 영향, 합곡혈을 자극한다.

② 환자를 앉히고 엄지손가락으로 목부위를 여러번 누르며 문지른다.

풍지, 폐유혈을 여러번 누르면서 문지른다.





상식

손건강체조

① 다섯손가락을 가볍게 구부려 속이 빈 주먹을 쥔다. 엄지손가락을 둘째손가락에 마주 대고 두손가락끝을 서로 쫏는 식으로 15번정도 자극한다. 음위증과 유뇨증을 치료한다.

② 다섯손가락을 가볍게 구부려 속이 빈 주먹을 쥔다. 엄지손가락을 가운데손가락에 마주 대고 두손가락끝을 서로 쫏는 식으로 15번정도 자극한다. 머리아픔과 귀아픔, 눈아픔을 치료한다.

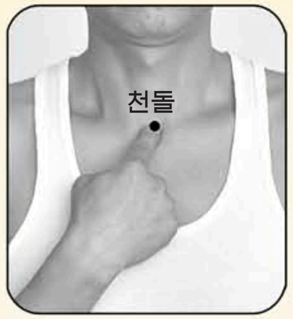
③ 다섯손가락을 가볍게 구부려 속이 빈 주먹을 쥔다. 엄지손가락을 넷째손가락에 마주 대고 두손가락끝을 서로 쫏는 식으로 15번정도 자극한다. 허리와 무릎이 시큰거리고 아픈것과 이발아픔을 치료한다.

④ 다섯손가락을 가볍게 구부려 속이 빈 주먹을 쥔다. 엄지손가락을 새끼손가락에 마주 대고 두손가락끝을 서로 쫏는 식으로 15번정도 자극한다. 급성견관절주위염과 손질병들을 치료한다.

인후두아픔

① 앉거나 선 자세에서 거울을 보면서 오른손 둘째손가락의 손바닥쪽 면으로 천돌혈을 눌러준다. 지내 세게 누르지 말고 가볍게 1분 누른다.

② 다음 유부혈을 1분 눌러준다. 매일 여러번씩 한다.





⊕ 상식

해독작용에 좋은 식품 몇가지

꿀- 뛰여난 살균작용을 하는것으로 하여 각종 비루스로부터 사람몸을 보호한다.

대추를 잘게 썰어 꿀에 재웠다가 한숟가락씩 먹으면 스트레스를 해소하는데 도움을 주며 검은깨와 꿀, 우유를 섞어 아침마다 빈속에 먹으면 변비가 있는 사람에게 좋다.

마늘- 피를 맑게 하고 신진대사의 기능을 높이며 항암작용을 하는 식품이다.

마늘을 꿀에 재워 하루에 1~2톨씩 먹으면 강장효과를 낸다.

된장- 간해독에 효과가 크고 항암 및 항로화작용을 한다.

생강- 찹쌀에 넣어 죽을 쑤어 먹으면 위장기능을 강화하고 신진대사의 기능을 높인다.

오미자- 설사를 멎게 하고 땀이 덜 나게 하며 소변이 자주 나오는 사람에게 좋다. 스트레스를 해소하고 간을 보호하며 가래를 없애고 페를 깨끗하게 한다.

록두- 약과 중금속에 중독되였을 때 해독효과를 나타낸다.

다만 찬 성질이 있으므로 저혈압이거나 랭증이 있는 사람에게는 좋지 않다.

록차- 인체내에 지방이 쌓이는것을 막고 로화와 암을 예방한다.

미나리- 술을 마신 다음 머리가 아플 때 미나리즙을 먹으면 해정하는데 대단히 좋다. 미나리의 식용섬유는 밸의 안벽을 자극하여 꿈틀운동을 촉진한다.

메니에르병

메니에르병을 일명 귀성어지럼증이라고 한다.

① 백회혈을 약 1분 눌러준다.

② 사신총혈을 부드럽게 약 1분 누르면서 문지른다.

③ 머리빗기동작을 비교적 천천히 2분 진행한다.

④ 다섯손가락으로 머리부위를 전반적으로 두드린다.

⑤ 풍지혈부위로부터 시작하여 뒤목부위근육들을 비벼주고 아래에서 우로 올라가면서 천천히 비벼준다. 경부근육들이 강직되여있거나 아픔이 있는 부위는 열나는감이 있을 때까지 비벼준다.

⑥ 두손을 교차하여 반대쪽 내관혈을 저린감이 있도록 눌러준다.









⊕ 상식

장수에 도움을 주는 독서

자료에 의하면 하루에 30분간 책을 읽는 사람은 장수할수 있다고 한다.

하루에 30분간 책을 읽는 사람은 책을 전혀 읽지 않는 사람보다 사망확률이 17%, 하루에 30분이상 책을 읽는 사람은 사망확률이 23% 낮은것으로 나타났다.

TV를 장시간 시청하는것과 같은 습관이 사망위험성을 높이는것으로 알려져있지만 독서습관은 그러한 위험성을 줄이거나 건강에 전혀 영향을 주지 않는다고 한다.

전문가들은 독서가 장수에 도움을 주는 비결이 인식능력을 높여주는 주의집중력에 있다고 주장하고있다.

돌발성난청

① 인당, 태양, 이문, 청궁, 청회, 예풍, 풍지혈들을 눌러준다.

바로앉아서 거울로 침혈부위를 비쳐보면서 두손의 가운데손가락끝으로 인당혈을 1분 누르고 손가락의 손바닥쪽 면으로 시계바늘방향, 반대방향으로 돌리며 안마한다.

다음 눈섭을 따라 태양혈에, 다시 아래로 예풍혈에, 뒤머리의 풍지혈까지 안마한다. 매 침혈들을 우에서처럼 누르고 안마한다.

한개 혈을 여러번 반복하며 매일 아침, 저녁에 한번씩 하면 청력이 점차 회복된다.

② 외관, 지구, 회종, 삼양락혈을 손가락으로 누르고 안마한다.

바로앉아서 오른손의 엄지손가락끝으로 외관혈을 약 1분 압박하고 다시 손가락의 손바닥쪽 면으로 시계바늘방향과 반대방향으로 돌리면서 안마한다.

지구, 회종, 삼음교혈을 우와 같은 방법으로 안마한다. 다시 매 혈들을 누르고 안마하면서 외관혈까지 간다. 매 혈에서 3~5번씩 한다.

다음 다른 손으로 매 침혈들에 우와 같은 조작을 한다. 매일 아침과 점심, 저녁에 한번씩 10일을 한치료주기로 한다.

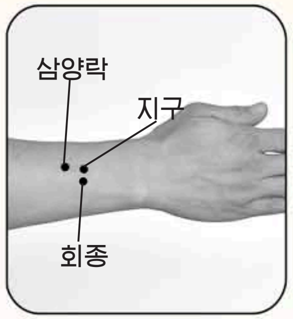








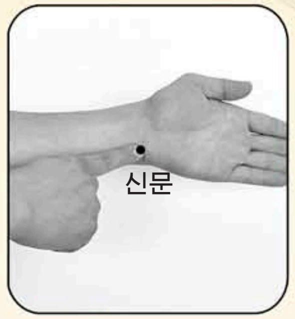




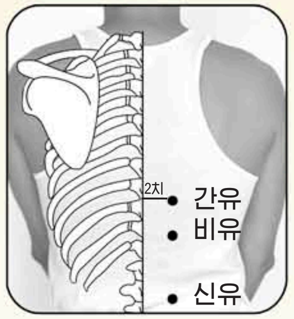


빈혈

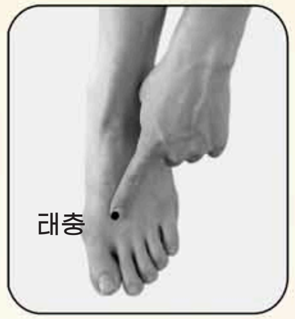
① 신문혈에 자극한다.
② 량쪽권료혈들에 2분 자극을 준다.
③ 간유, 비유, 신유혈들에 5분 자극을 준다.
④ 내관, 태충혈들에 3분 자극을 준다.











상식

심장단련에 좋은 걷기운동

현재 많은 사람들이 천천히 달리는 운동을 하고있는데 걷기만 하여도 충분히 그러한 효과를 거둘수 있다.

빨리 걷는 속도는 천천히 달리는 속도와 거의 비슷하다. 다시말하여 단순한 걷기운동이지만 속도를 내여 빨리 걸으면 호흡이 약간 빨라지고 심장에 일정한 자극을 주게 되므로 천천히 달리는 운동과 거의 같은 효과를 거둘수 있다.

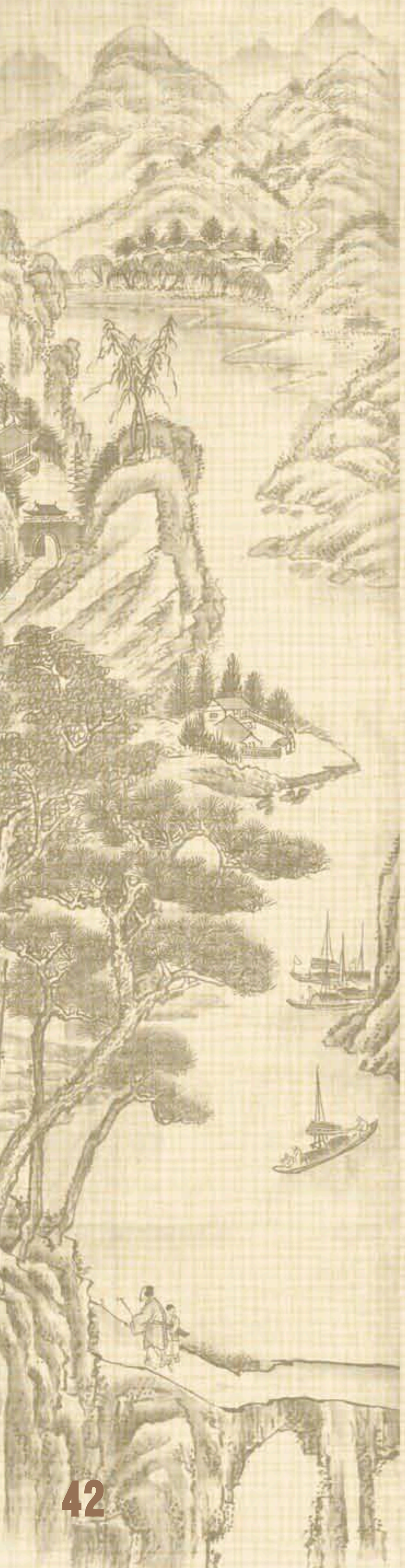
○ 일상생활에서 걷는 거리를 늘이는것이 중요하다.

2km의 구간이면 뻐스, 전차, 승용차를 리용하지 말고 걷는것이 좋다.

3층까지는 승강기를 리용하지 말고 걸어 올라가는것이 좋다.

○ 습관적으로 걸어다니기 위해서는 걷기에 필요한 신발을 선택하는것이 좋다.

○ 일상생활에서 기회만 있으면 걷는것이 중요하지만 될수 있으면 15분동안 지속적으로 걷는것이 좋다.



명의사 설경성

설경성은 1237년 대대로 의술을 업으로 삼은 가정에서 태여났다.

그는 어려서부터 의학을 배웠으며 가문의 오랜 전통을 이어받아 그의 의술은 매우 높은 경지에 도달하였다.

그는 충렬왕의 시의가 되여 그의 병을 도맡아 치료해주었다.

그리하여 그의 뛰여난 의술은 원나라왕실에까지 알려졌다.

이즈음에 원나라 세조(1260－1294)는 발에 종처가 생겨 몹시 고생을 하고있었다.

그는 자기 나라에서 이름난 의사란 의사는 다 불러다 치료해보았고 좋다고 하는 약은 다 가져다 써보았다.

그러나 발에 난 종처는 좀처럼 나을줄을 몰랐고 날이 감에 따라 더욱 쑤셔나 잠도 제대로 못잤다.

원나라는 마침내 황제의 병을 치료하기 위해 고려에 명약과 명의사를 요청하였다.

그리하여 고려에서는 병치료에 쓰이는 약재들과 의사를 보내주었다.

하지만 세조의 발탈은 효과를 보지 못하였다.

원나라에서는 또다시 설경성의 이름을 찍어 특별히 초청하였다. 그리하여 설경성은 1285년 3월에 원나라의 대도(베이징)에 도착하여 왕궁에 들어가 오래동안 묵으면서 침구료법과 약물료법을 배합하여 치료해주었는데 세조의 병이 눈에 뜨이게 나아졌다.

조국에 돌아온 후에도 설경성은 자주 원나라의 대도에 다녀오면서 세조의 병을 치료해주었다.

세조가 죽고 그 손자인 성종(1295－1307)이 원나라 황제로 있을 때에도 대도에 머무르면서 시의가 되여 그의 병을 치료해주었다.

이처럼 다른 나라에까지 크게 이름난 설경성과 같은 명의가 있은것은 우리 력사, 우리 민족의 자랑이라고 말할수 있다.

백은선사가 창안한 안마법

백은선사는 지금으로부터 250여년전의 승려인데 그가 창안한 《혼자서 하는 안마법》은 온몸에 피를 잘 돌게 하고 몸세포를 활성화하는데 비교적 효과가 좋다.

- 손바닥을 서로 비빈다.
- 두손의 손가락을 깍지낀다.
- 손가락을 낀채 비빈다.
- 손바닥을 엄지손가락으로 비빈다.
- 가운데손가락을 비빈다.
- 손가락을 곧게 편다.
- 팔을 거슬러 비빈다.
- 얼굴을 밑에서부터 비비면서 올라간다.
- 코의 오른쪽, 왼쪽을 비빈다.
- 손가락을 끼고 코가 있는데까지 올린다.
- 눈섭을 옆으로 비빈다.
- 오른쪽, 왼쪽귀를 두손으로 비빈다.
- 귀의 우, 가운데, 아래를 잡아당긴다.
- 귀구멍주위를 엄지손가락으로 가볍게 비빈다.
- 손을 올려 오른쪽, 왼쪽의 귀를 잡고 벌리는것처럼 한다.
- 오른쪽, 왼쪽의 귀불을 잡고 손을 오른쪽, 왼쪽으로 크게 벌린다.
- 관자노리를 두손으로 비빈다.
- 후두부에서 목덜미를 향하여 부드럽게 주무른다.
- 머리를 오른쪽, 왼쪽으로 세번 흔든다.
- 두팔을 우와 아래로 움직인다.
- 어깨를 오른쪽, 왼쪽으로 돌린다.
- 무릎을 두드린다.
- 두주먹으로 배꼽뒤의 등뼈를 두드린다.
- 가슴의 오른쪽, 왼쪽을 비빈다.
- 배를 오른쪽, 왼쪽에서 비빈다.
- 발로 엉뎅이를 두드리고 손을 끼고는 가슴을 두드린다.
- 손으로 머리를 두드린다.
- 왼쪽발꿈치를 오른쪽발톱끝에 대고 비빈다. 오른쪽발꿈치를 왼쪽발톱끝에 대고 비빈다.
- 두주먹으로 발바닥을 두드린다.
- 눈을 감고 아래우 이몸을 12번 두드린다. 침을 3번 삼킨다.
- 발등을 밟는다.
- 발가락을 잡아당긴다.
- 발의 심리근을 주무른다.
- 반듯이 누워 발을 충분히 펴고 30㎝정도 벌린 다음 숨을 깊이 쉰다.

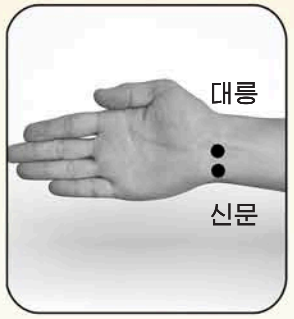
머리가 맑아지고 기분도 상쾌해지며 몸전체가 유연해지고 10년쯤 젊어진 기분이 든다.

여드름

① 엄지손가락끝으로 다른쪽 손의 합곡혈을 1분 눌러주고 다음 손바닥쪽 면으로 혈을 시계바늘방향으로 돌리면서 안마하고 반대방향으로도 돌리면서 안마한다. 같은 방법으로 신문혈과 대릉혈을 자극한다. 국소피부가 붉어지도록 하면서 피부가 손상되지 않도록 자극을 계속 주면 효과가 있다.

② 둘째, 셋째, 넷째손가락을 합쳐 이마부위를 왼쪽에서 오른쪽으로 안마하고 다시 오른쪽에서 왼쪽으로 안마하기를 수십번 반복한다. 량쪽뺨을 우로부터 아래로, 아래로부터 우로 안마하기를 수십번 반복한다. 다음 볼부위의 피부를 안마하면서 부드럽게 비벼준다. 힘을 점차 세게 주며 고르롭게 하여야 한다. 국소의 피순환과 물질대사를 촉진시켜 피부의 탄성을 강화시키고 피부의 활력을 촉진시킨다.





⊕상식

웃음의 작용

기쁨에 넘쳐 웃으면 온몸에 긴장이 풀리고 물질대사가 잘되게 하며 뇌의 피곤이 풀린다.

웃음은 심리적고통(아픔)을 해소시키고 입맛을 돋구며 잠을 개선시킨다.

한번 웃을 때마다 횡격막이 약 18번 움직이면서 호흡기능개선, 흉곽운동을 강화하며 뇌속에서 《행복의 호르몬》이라는 엔도르핀분비가 증가된다.

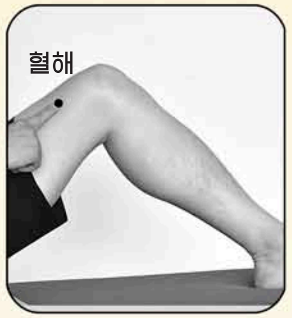
100번 웃으면 노젓기 10분 훈련한것과 맞먹는 효과를 가져온다.

3분간의 웃음은 15분 체조한것과 맞먹는다.

크게 웃으면 몸의 650여개 근육중 231개 근육이 운동하게 된다.

웃음은 또한 혈관확장, 혈압저하작용이 있을뿐 아니라 당뇨병환자의 혈당값을 크게 떨구는 작용을 한다.

탈모증





① 앉은 자세에서 두손의 가운데손가락끝으로 혈해, 족삼리, 삼음교혈들에 1분씩 눌러주고 안마한다.

② 계속하여 엄지손가락으로 량쪽의 풍지혈을 1분 눌러준다.

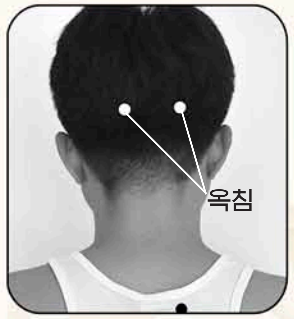
③ 다음 가운데손가락끝으로 천주혈을 1분 눌러주고 뻐근한감이 있으면 가운데방향으로 대칭적으로 돌리면서 안마한다.

④ 다음 옥침, 백회혈을 1분동안 뻐근한감이 있도록 눌러주고 안마한다.











⊕상식

두드러기를 방지하는 명주옷

명주로 만든 내의류를 입고있으면 비만성피부염이나 습진, 치질 등이 없어지고 랭증, 월경불순, 불면증, 어깨아픔이 잘 낫는다.

이러한 효과는 명주가 습기를 흡수하고 내보내는 특이한 성질을 가지고있고 사람의 피부와 같은 단백질로 이루어졌으며 고치안의 번데기가 세균에 대한 천연의 면역력을 가지고있기때문이다.

입안염, 혀염

① 지창혈과 렴천혈에 가볍게 문지르기를 한다.

② 복부와 잔등부위에 있는 경혈을 안마할 때 두팔을 곧추 펴고 힘을 골고루 주면서 지압해야 한다.

③ 팔과 다리에 있는 혈들은 1분정도 저린감이 나도록 지압한다.





⊕ 상식

건강관리를 잘하기 위해서는

① 좋은 생활습관을 붙이고 유지해야 한다.

지나치게 근심하고 걱정하는것, 쉽게 흥분하여 성을 내는것, 쓸데없는 고집부리기 등은 건강에 해롭다.

② 병을 초기에 적발하여 제때에 치료대책을 세워야 한다.

- 계단을 오를 때 가슴이 몹시 활랑거리면 혈압이 높거나 심장에 변화가 생겼다고 생각해야 한다.
- 걸을 때 어지러워 몸균형을 잡지 못하는것은 뇌동맥경화증때 흔히 있는 증상인데 뇌출혈, 뇌경색과 같은 위험질병의 예고신호이다.
- 손발이 저려날 때는 뇌졸중의 발생을 예견해야 한다.
- 오줌을 눌 때 이상현상에 주의해야 한다.
- 밤에 오줌을 2번이상 눌 때에는 당뇨병검사를 해보아야 한다.

③ 영양을 합리적으로 섭취하여야 한다.

될수록 무르고 소화가 잘되는 음식을 먹는것이 좋다. 특히 과일과 남새, 물고기가 좋다.

④ 몸단련을 잘하는것이다.

자기 몸상태에 맞는 운동종목을 선택하는것이 중요하다.

이발아픔

① 엄지손가락으로 아픈쪽 협거혈을 세게 눌러주고 30초~1분 지속하다가 문지르기를 한다. 예풍과 승장혈을 배합한다.

② 권료, 하관혈을 눌러주는데 방법은 우와 같다. 아픈쪽의 침혈들에 아픔이 없어질 때까지 세게 눌러준다. 인중, 영향혈을 배합하여 누르고 문지른다.

③ 아래우이발아픔때에는 합곡혈에 문지르며 누르기를 배합한다. 먼저 아픈쪽을 1분 눌러주고 아픔이 멎지 않으면 반대쪽 합곡혈을 더 눌러준다.

④ 손을 깨끗이 씻고 손가락으로 이몸을 안마한다. 특히 아픈쪽 이발부위에 중점적으로 안마한다. 약간 세게 하면 아픔멎이효과가 좋다. 문지르기를 1~2분 한 다음 연한 소금물로 함수를 한다.

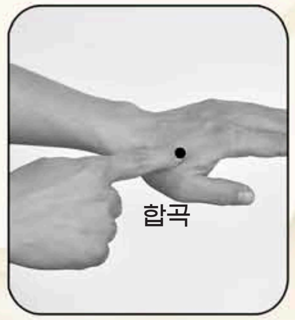












⊕ 상식

건강장수에 좋은 끓인 물

한번 끓여서 식힌 물을 마시는것이 더운물을 마시는것보다 건강효과가 더 크다고 한다.

물을 끓인 다음 25~30℃까지 식으면 그 과정에 염소가 50% 줄어들고 물의 물리화학적성질이 모두 달라진다.

매일아침 한고뿌씩 마시다가 그 량을 점차 늘이면 몇년이 지난 후에는 신체건강에 반드시 신기한 변화가 일어나게 된다.

끓였다 식힌 물을 공기속에 너무 오래 놓아두지 말아야 한다.

일사병

① 엄지손가락끝으로 환자의 인중혈과 두손의 내관, 합곡혈, 량쪽 발의 태충혈을 환자가 정신을 차릴 때까지 지압한다.

② 두번째, 세번째손가락을 구부려가지고 이 구부린 두손가락의 관절면으로 힘있게 대추혈과 척택혈부위피부를 밀어주는데 피부에 청자색이나 혹은 어혈반이 생길 정도로 자극을 준다.

③ 환자가 정신을 차린 후에는 앉은 자세를 취하게 하고 의사는 환자의 뒤에 서서 량쪽의 견정혈을 힘있게 30번정도 주무른다.

④ 손바닥으로 척주와 척주 량쪽의 방광경주행을 따라 비비기수법을 적용하는데 우에서부터 아래로 피부가 약간 벌개져 열이 날 정도로 한다.

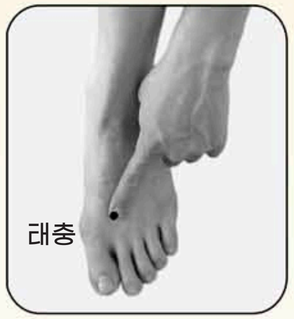
⑤ 엄지손가락으로 량쪽의 태양혈을 30초정도 지압한다.

⑥ 마지막으로 환자의 목과 어깨부위를 가볍게 30번 두드린다.

















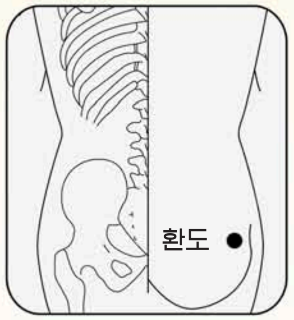
장딴지경련

① 환자를 엎드리게 하고 아픈쪽 엉치의 환도혈을 팔굽을 구부려 30초동안 눌러준다. 뻐근한감이 하퇴뒤면으로 퍼지도록 한다. 다음 엄지손가락으로 아픈쪽 장딴지의 위중, 승산혈을 뻐근한감이 있도록 1분씩 눌러준다. 힘을 지내 세게 하지 말아야 한다.

② 반듯이 누워서 아픈 다리를 가능한껏 펴게 하며 한손으로 발뒤꿈치를 받치고 다른 손으로는 발끝을 잡으며 발을 가능한껏 발등쪽으로 제치고 2분 지속한다.

③ 환자를 엎디게 하고 아픈쪽에 서서 두손으로 하퇴의 뒤면근육에 힘을 점차 세게 하면서 5분 주무르기를 한다.

엎드린 상태에서 한손으로 발목관절을 잡고 하퇴를 침대와 수직으로 세우게 하며 다른 손바닥으로 하퇴뒤면의 근육을 따뜻한감을 느끼도록 비벼주고 다음 계속하여 하퇴 뒤면근육을 손바닥으로 1분 두드린다.







⊕ 상식

류의해야 할 《30초짜리 3번》과 《반시간짜리 3번》

○ 《30초짜리 3번》

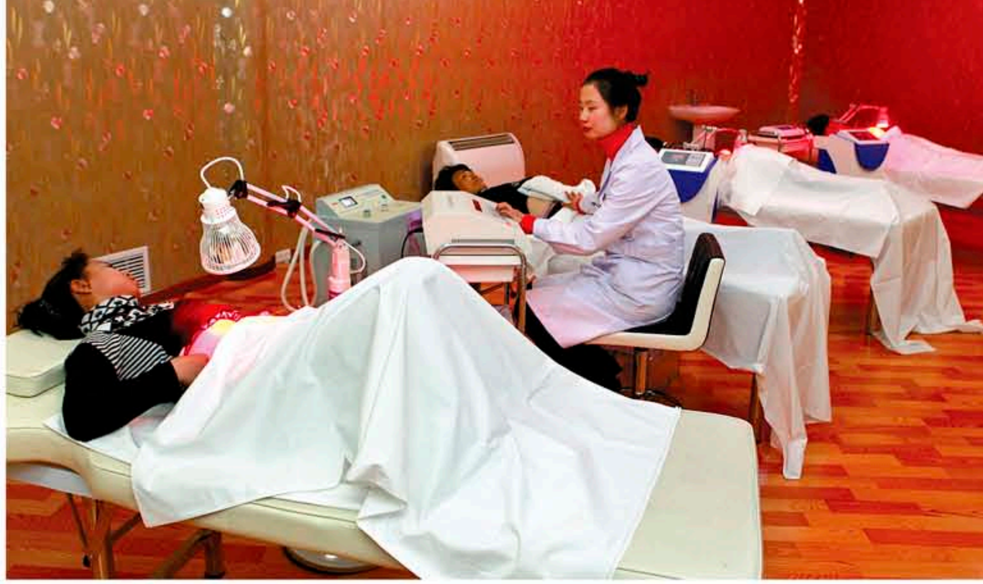
잠자리에서 갑자기 일어나지 말고 30초동안을 계속 누워있다가 일어나고, 30초동안 앉아있다가 두다리를 침대에서 내리우며, 30초동안 기다린 다음 일어나는것이다.

○ 《반시간짜리 3번》

아침에 일어나 30분동안 운동하는것, 점심에 30분동안 낮잠자는것, 18시부터 19시까지 30분동안 천천히 산보하는것이다.

우리 인민들의 건강증진과 생활향상에 언제나 깊은 관심을 돌리고계시는 경애하는 **김정은**원수님의 직접적인 발기와 구상에 따라 일떠선 현대적인 통일거리운동쎈터에는 체력단련에 필요한 각종 운동기재들과 현대적인 치료설비들이 그쯘하게 갖추어져있다.

















경애하는 **김정은**원수님의 숭고한 인민사랑에 떠받들리워 종합적인 문화후생시설로 훌륭히 일떠선 류경원은 목욕탕들과 여러가지 운동기재들이 갖추어진 치료체육실, 리발실과 미용실, 오락장, 청량음료실 등으로 이루어져있다.

이곳에서 근로자들은 문화정서생활을 한껏 누리고있다.



문수 기능회복원





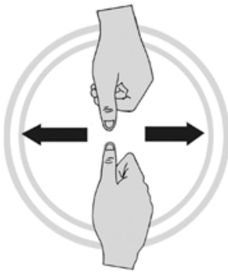




평양의 문수지구에 자리잡고 있는 문수기능회복원은 근로자들이 해당 질병계통의 기능을 회복할수 있도록 치료봉사활동에 필요한 최신식치료설비와 기재, 회복치료실들을 갖춘 현대적인 치료봉사기지이다.







건강과 안마

글　　박영국
편 집　　김윤일, 권지혜
사 진　　박주성　교 정　림 향

낸 곳　　평 양 출 판 사
인쇄소　　평 양 인 쇄 공 장
인 쇄　　주체112(2023)년 9월 25일
발 행　　주체112(2023)년 9월 28일

ㄱ-1636ㄷ

예로부터 우리 선조들이 널리 리용하고 발전시켜온 민족의학유산인 안마치료법은 때와 장소를 가리지 않고 누구나 손쉽게 할수 있으며 그 누구에게 적용해도 부작용이 없는 효과적인 치료방법입니다.

